

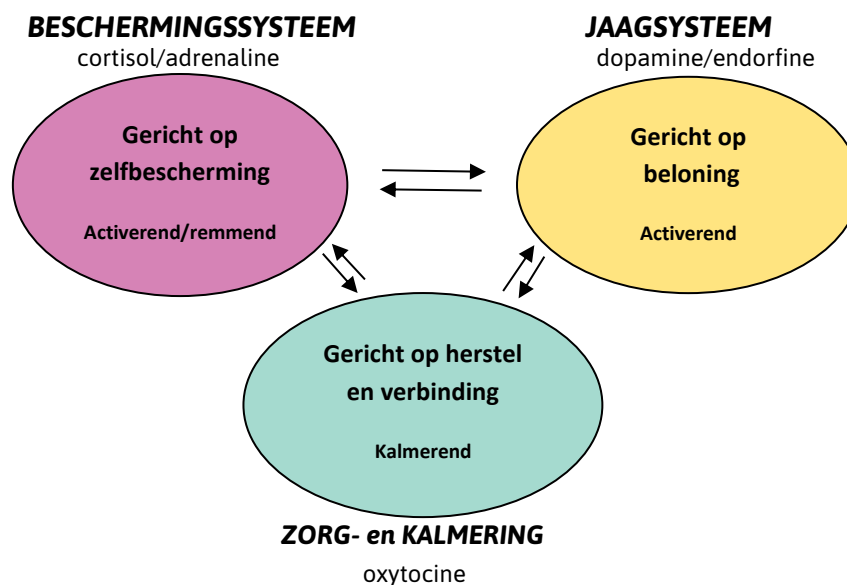
De drie emotieregulatie systemen. In evenwicht leven.

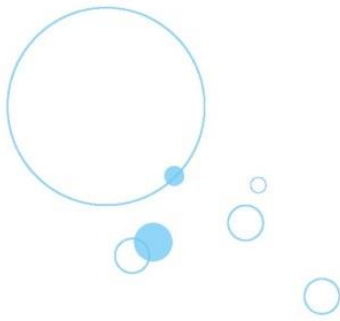
Bron: "Mindful compassion" P. Gilbert (2009)

De hele dag door voelen we van alles. Als we met aardige mensen zijn, voelen we ons blij. Als we onheus behandeld worden, dan voelen we boosheid of angst. Als iemand ons feedback geeft op een onprettige manier, dan voelen we frustratie of verdriet. Als we iets moeten doen waarvan de uitkomsten onzeker zijn, dan voelen we spanning, onzekerheid. Als we ons gedragen volgens onze waarden, dan voelen we voldoening en tevredenheid. En als we ziek zijn voelen we ons kwetsbaar of misschien teleurgesteld.

Emoties hebben verschillende functies. Alle emoties zijn evolutionair gezien nuttige boodschappers die ons waardevolle informatie leveren over onszelf of onze omgeving. Emoties hebben de functie om ons te waarschuwen bij gevaar en ons te helpen herkennen wat wij prettig vinden en na willen streven. Ze kunnen heel snel een sterke reactie in ons lichaam oproepen en in ons gedrag veroorzaken. Dit kan handig zijn op het moment dat er een vrachtwagen de hoek om komt racen. Dan heb je geen tijd om eerst eens rustig na te denken over wat de meest effectieve reactie is. Maar soms is het lastig dat emoties een snelle gedragsreactie oproepen en de controle overnemen. Er wordt ook regelmatig ten onrechte 'alarm geslagen'. Daardoor klopt je gedrag niet met de situatie waar je in zit. Als we meer inzicht hebben in hoe emoties werken, dan kunnen we leren om meer controle te hebben over ons gevoel en gedrag. Vaak kunnen we onze eerste reactie niet beïnvloeden, maar wel wat we daarna verder denken en voelen. Daarmee kunnen we meer controle krijgen over ons gedrag en op de effecten van emoties op onze gezondheid.

We hebben als mensen drie typen systemen die onze emoties reguleren. We noemen dit de drie *emotieregulatie systemen*. Ieder systeem heeft een eigen functie. De systemen zijn geëvolueerd met verschillende doelen en ze werken op een complexe manier samen. Deze sturen ons gedrag en beïnvloeden elkaar (Gilbert, 2009):





Beschermingsysteem, gericht op zelfbescherming

Dit systeem is actief bij dreiging (voor onszelf of onze dierbaren). Het helpt ons om pijn te voorkomen en adequaat te reageren op gevaar. Emoties die hierin passen zijn alertheid, angst, bezorgdheid, verdriet etc. Als deze emoties door ons heen golven dan hebben ze invloed op onze aandacht, ons denken en ons gedrag. Deze emoties helpen ons om adequaat te reageren op de omgeving: we lossen problemen op, we vechten om iets voor elkaar te krijgen, en we zorgen ervoor dat we niet in gevaar komen. Door de focus die het Beschermingssysteem ons geeft, zijn we heel effectief.

Jaagsysteem, gericht op beloning, het opzoeken van succes, ook het streven naar geluk

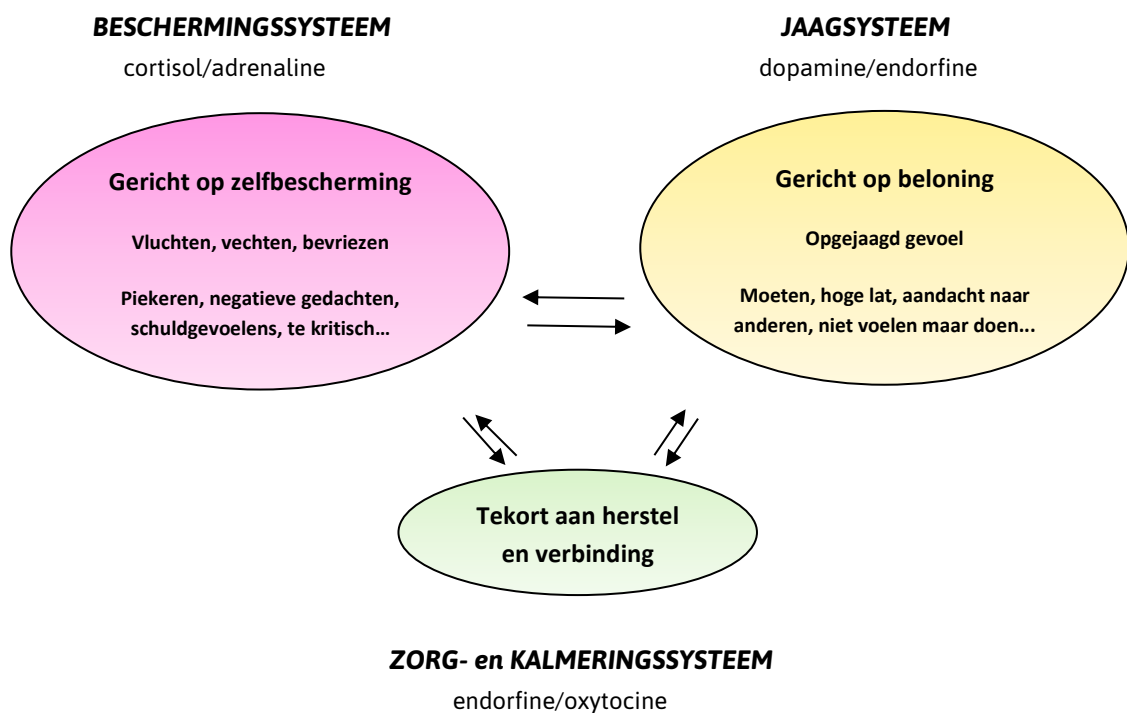
Dit systeem wordt actief wanneer een beloning begeerd wordt. Het kan gaan om materiële beloningen: eten, drinken, bezittingen. Vaak gaat het om immateriële beloningen: succes, waardering, vriendschappen, status, jezelf ontwikkelen, kennis. Dit systeem helpt ons om door te zetten, onze ambities te volgen, ons te willen ontwikkelen en ook klaar te staan voor anderen. Het Jaagsysteem helpt ons ook om levensbronnen te herkennen, er in geïnteresseerd te zijn en het plezierig te vinden om er mee bezig te zijn.

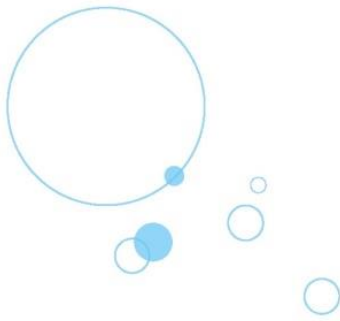
Zorg- en Kalmeringssysteem, gericht op herstel en verbinden

Dit systeem krijgt ruimte als het Beschermings- en het Jaagsysteem tot rust zijn gekomen en ontspanning toegelaten kan worden. Dit systeem is gericht op geborgenheid en vredig samenzijn, met jezelf en met elkaar. Dit systeem is nodig om te herstellen van inspanning en stressvolle gebeurtenissen. Emoties die hierbij passen zijn tevredenheid, je vredig voelen, veiligheid, verbinding voelen, dankbaarheid, optimisme. Deze emoties voelen we in situaties waarin het prima is zoals het is, er geen gevaar is en geen behoefte om iets na te streven. Het vermindert gevoelens van stress, angst en boosheid. Dit systeem zet ons aan tot open aandacht, positief en genuanceerd denken, langzame/rustige activiteiten. Dit systeem wordt ook geactiveerd als we contact maken met anderen: aandacht voor de ander, vriendelijkheid, steun bieden, aanraking, verzorging, knuffelen, etc. Je kan het aanwakkeren door de natuur, letten op je ademhaling, te genieten, plezier, rust en positieve emoties opzoeken.

De verbinding tussen de drie emotieregulatie systemen

De drie verschillende systemen hebben invloed op allerlei processen in ons lichaam. Het Beschermingssysteem en het Jaagsysteem zorgen er voor dat ons lichaam actief is, de spieren gespannen, de hartslag hoog, energie wordt vrij gemaakt en verbruikt. Het Kalmeringssysteem brengt fysiologische veranderingen mee, die gericht zijn op herstel, inactief zijn, ontspanning in de spieren, een rustige hartslag, energie verkrijgen door activatie van de spijsvertering. Je hebt alle drie systemen nodig om te overleven en om optimaal te functioneren. Zonder Beschermingssysteem zouden we nooit anticiperen op problemen, zouden we niet kunnen plannen, zouden we nooit zelfkritiek kunnen toepassen, zouden we niets leren uit negatieve ervaringen waardoor we altijd dezelfde fouten zouden herhalen. We zouden ook iedereen vertrouwen ook mensen die niet het beste met ons hebben. Zonder Jaagsysteem zouden we nooit ons best doen om iets te bereiken, zouden we nooit ambities hebben en zouden we geen plezier hebben in het aanpakken van problemen. Zonder zorg en kalmte systeem zouden we geen herstel hebben en uitgeput raken. Vaak komt het voor dat we ons Kalmtesysteem verwaarlozen en dat we in beslag worden genomen door het Beschermingssysteem of het Jaagsysteem. We raken dan uit evenwicht, zo ziet het er dan uit:





Problemen met het Beschermingssysteem als de 3 systemen UIT evenwicht zijn:

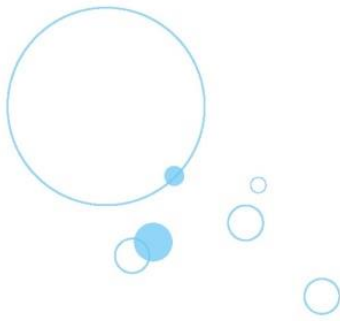
- Het systeem reageert op alles wat wij denken. Als wij ontevreden zijn over het verleden, of ons zorgen maken over de toekomst, dan reageert het systeem in het nu met een fysieke reactie (vechten, vluchten, bevriezen). Dit leidt dan tot vermoeidheid en een overmatig gevoel van onrust en stress.
- Het Beschermingssysteem kan de controle over je gedrag overnemen. Vlucht- en vechtreacties kunnen op lange termijn ten koste gaan van andere zaken die je wilt bereiken of van ten koste van je waarden. Bijvoorbeeld: Het vermijden van drukke plekken, terwijl je wel samen met anderen iets wil ondernemen. Schreeuwen tegen een collega, terwijl je waarde hecht aan respectvolle relaties.
- Het Beschermingssysteem is gericht op snelle acties en niet op weloverwogen nadenken. Het kan daardoor niet altijd goed oordelen of het gevoel van gevaar gegrond is.
- 'Better safe than sorry'. Het systeem zal liever 10 keer vals alarm geven dan 1 keer te weinig. Daardoor kun je sterke gevoelens van angst en boosheid voelen, wat ook invloed heeft op je gedrag, terwijl het niet nodig is.
- De lichamelijke sensaties van het alarmsysteem (snel kloppend hart, transpireren, trillen, etc) kunnen zo onaangenaam zijn dat we er bang voor worden. Dit activeert het Beschermingssysteem nog meer en dan zit je in een vicieuze cirkel.

Problemen met het Jaagsysteem als de 3 systemen UIT evenwicht zijn:

- We kunnen altijd nieuwe dingen bedenken die we ook willen hebben. Of we zijn bezig met: meer, sneller, mooier, beter, efficiënter, etc. Daardoor zijn we geneigd altijd maar door te gaan. Dit wordt in de westerse maatschappij nog extra gestimuleerd.
- Doordat de drive zo sterk kan zijn en het belonende gevoel als we iets bereikt hebben zo prettig is, kan streven een doel op zich worden: ik ben goed als ik iets bereik, iets voor elkaar krijg als ik werk, als ik voor anderen klaar sta, als ik altijd mijn best doe. Alleen actief zijn is goed en niets nastreven is niet goed.
- We kunnen uit het oog raken dat we vermoeid raken. Het kost ook energie, we kunnen uitgeput raken en gezondheidsklachten krijgen.

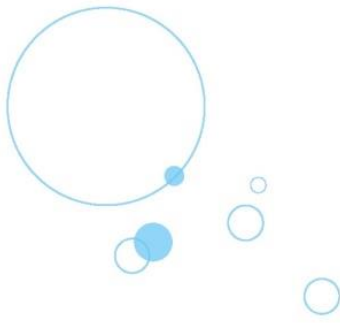
Het evenwicht blijven opzoeken!

Om gezond te blijven is het van belang dat er *balans* is. Na activiteit moet er rust volgen om te kunnen herstellen. Dit is extra van belang als het Beschermingssysteem actief is geweest. Want dan is er heel veel energie vrijgekomen en zijn er stresshormonen in het bloed terecht gekomen die op lange termijn schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Eigenlijk hoeft het Beschermingssysteem alleen actief te zijn bij werkelijk gevaar (en dat is in een westerse samenleving niet zo vaak). Het is van belang de momenten van vals alarm snel te herkennen en dan over te schakelen naar een van de andere systemen. Na rust is het ook weer goed om in actie te komen. Het ene systeem is niet beter dan het andere, we hebben ze allemaal nodig om te overleven.



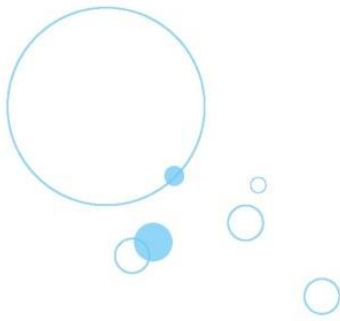
Als je gaat opletten in welk systeem je op een bepaald moment actief bent, is het van belang dat je niet alleen kijkt naar je zichtbare gedrag, maar ook naar wat er in je hoofd gebeurt. Als mens hebben we naast de buitenwereld waar we in leven, ook een binnenwereld waarin van alles gebeurt. We hebben een sterk voorstellingsvermogen, herinneringen, we kunnen denken, hebben beelden in ons hoofd en we voelen daar van alles bij. Daardoor kan het lijken alsof je in het ene systeem zit terwijl je eigenlijk in een ander systeem zit.

Door bewust je activiteiten te kiezen en je aandacht (waar denk je aan?) bewust te richten, kan je van het ene naar het andere systeem stappen. Bijvoorbeeld bewust bezig zijn met je persoonlijke waarden en daar je keuzes op baseren, houdt het Jaagsysteem in het gareel. Zo gebruik je je energie voor dingen waar je ook echt energie in wilt steken en die op lange termijn vervulling geven. Als er een disbalans is, zitten mensen vaak te veel in het Beschermingssysteem en of het Jaagsysteem. Maar soms kan je ook opmerken dat je teveel in het Kalmeringssysteem zit. Dan kan het goed zijn om stappen te nemen om meer in beweging te komen of beslissingen te nemen.



In onderstaand schema zie je dat je bij dezelfde activiteiten in verschillende systemen kan zitten:

| Activiteit | Kalmeringssysteem | Jaagsysteem | Beschermingssysteem |
|-------------------------------|---|--|---|
| Vergaderen | Terugdenken aan het moment eerder die dag dat je een compliment en een vriendelijke opmerking van je collega kreeg... | Je richten op: Wat wordt er gezegd, wat heb ik bij te dragen? Wat kan ik hieruit halen? | Denken: "Ojee, ik moet iets zeggen, als ik stil blijf vinden ze mij stom. Als ik iets zeg, dan zeg ik vast iets verkeerd." |
| Naar de sauna | In de sauna genieten van de weldaad of focussen op wat je op dat moment voelt, accepteren wat je voelt, denkt, gebeurt. | Denken: "In welke volgorde ga ik de alles aflopen, hoe laat ga ik lunchen, welke boodschappen moet ik nog vandaag doen?" | Angst voor het oordeel van anderen, steeds denken aan het conflict dat je hebt met je baas en dat je erg op ziet tegen de tandarts afspraak morgen. |
| Wandelen | Met al je zintuigen opgaan in het moment. Zitten als je moe bent. | Doelgericht wandelen, een bepaalde snelheid willen halen, vogels spotten en deze tellen, whatsappen tegelijk... | Bang voelen in het bos, denken over een stomme fout die je hebt gemaakt, je ruziënde kinderen uit elkaar trekken. |
| Houding naar jezelf | Ik ben oké zoals ik ben. | Ik ben oké als ik bezig ben, iets bereik, als ik presteer. | Zelfkritiek, bezorgdheid over de toekomst. |
| Gaan slapen | Rusten. De slaap komt vanzelf wanneer die komt. | Denken: "Ik moet nu slapen. Wat kan ik doen zodat ik sneller slaap?" | Denken: "Als ik nu niet slaap dan loopt morgen alles in de soep." |
| Mindfulness oefenen | Mindfulnessoefening doen waarbij je observeert dat het gaat zoals het gaat en waarbij je ruimte maakt voor wat er is. | Mindfulnessoefening doen met als doel het goed te doen, je focus vast te houden, rust te creëren en een leeg hoofd te krijgen. | Meegesleept worden door gedachten "Ik kan het niet, het lukt niet, ik faal. Ik moet het goed doen want anders dan..." |
| Met je kinderen spelen | Je richten op het spel met aandacht, op de interactie, het welzijn van de kinderen of jezelf. | Denken aan hoe goed het is dat ze straks moe zijn en dan kan je lezen. Richten op het winnen van het spel. | Spelen met de gedachte dat je het liefst aan het werk zou willen zijn, of aan het koken, bedenken wat mis kan gaan... |



Maak hieronder een tekening van hoe jij de afgelopen weken je 3 systemen hebt ervaren (als een systeem veel ruimte neemt, teken je dan deze in een grotere cirkel)

Als je Zorg- en Kalmeringssysteem te weinig aandacht heeft gekregen, schrijf hieronder wat je kan doen om daar meer op te richten? Welke relaties brengen je meer rust dan anderen? Wat heeft ooit gewerkt voor meer rust? Wat kan je op het werk doen? Wat kan je thuis doen? Wat kan je al morgen beginnen?

.....

.....

.....

.....

.....